



NO. 49-3

=Weekly menu=

2017.3.6 ~ 2017.3.12

Monday 3/6 Tuesday 3/7 Wednesday 3/8 Thursday 3/9 Friday 3/10 Saturday 3/11 Sunday 3/12

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 3月 11日 (土) 夕食

NEW

seafoodカレー☆

シーフードの旨味を味わう、
風味豊かなカレーです！
新登場です♪

どうぞお楽しみに♪

えびすり身の オーブン焼き 切り干し大根の 煮物 もやしと人参の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ジャーマンポト ベーコンと 野菜の春雨煮 コールスローサラダ パソ コーヒー・紅茶	あげたて さつま揚げ 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ コールスローサラダ おすまし 御飯	miniハンバーグ じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯	コーンシュマイ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポトの トマトソースグラタン ウイナーと野菜の コンソメ煮 白菜サラダ パソ コーヒー・紅茶	プレーンオムツ けと根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	---	---	--	--

熱量 452 kcal/脂質 4.8 g 蛋白質 14.8 g/塩分 4.2 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 458 kcal/脂質 13.2 g 蛋白質 14.1 g/塩分 3.6 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 417 kcal/脂質 5.1 g 蛋白質 15.3 g/塩分 4.6 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 536 kcal/脂質 13.8 g 蛋白質 14.0 g/塩分 3.5 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 501 kcal/脂質 11.7 g 蛋白質 17.2 g/塩分 3.9 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 413 kcal/脂質 11.1 g 蛋白質 15.6 g/塩分 3.5 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 416 kcal/脂質 6.6 g 蛋白質 12.8 g/塩分 3.7 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品

dinner

メニューリクエスト
募集しています！

「こんな料理を食べたい」
「あの料理をまた食べたい」
というものがありましたら、
こちらのアドレスまで
↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
リクエストをお願いします。

長崎風ちゃんぽん 豊富な種類の具材から出た 旨味たっぷりスープが おすすめです♪ かべジフライ *付け合わせ* コールスローサラダ パインゼリー 御飯	カイの唐揚げ ~野菜あんかけ~ カッと揚げたカイに 野菜がたっぷり入った あんをかけました。 蒸しシュマイ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の 香味炒め 特製の香味外で味わう 炒め物、御飯がすすむ 一品です。 野菜豆腐寄せの 煮物 白菜と水菜の サラダ おすまし 御飯	ジューシー 照り焼き弁当 特製の甘い外が 決め手です。 *付け合わせ* 野菜ソテー マカロニサラダ 味噌汁 御飯	中華丼 様々な具材が入り、 旨味と栄養が ぎゅっとつままった丼です。 メンチカツ *付け合わせ* コールスローサラダ フルーツ 中華スープ	☆おすすめ☆ NEW seafoodカレー☆ シーフードの旨味を味わう、 風味豊かなカレーです！ 新登場です♪ 海藻サラダ いちご杏仁 コンソメスープ	ヒレカツ お肉はやわらか、 衣はサクサクの ヒレカツです。 *付け合わせ* コールスローサラダ 豆腐の 生姜味噌のせ おすまし 御飯
---	--	---	--	---	---	---

熱量 674 kcal/脂質 17.4 g 蛋白質 24.2 g/塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 825 kcal/脂質 29.1 g 蛋白質 45.6 g/塩分 4.9 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 719 kcal/脂質 26.2 g 蛋白質 22.3 g/塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 996 kcal/脂質 42.3 g 蛋白質 47.2 g/塩分 4.8 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
 熱量 896 kcal/脂質 24.9 g 蛋白質 21.2 g/塩分 2.6 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 825 kcal/脂質 19.8 g 蛋白質 20.4 g/塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 621 kcal/脂質 16.4 g 蛋白質 24.6 g/塩分 3.8 g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※2014年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 ※2009年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 ※2007年11月 「東京都食品衛生協会において
 食品衛生優良施設として表彰
 (該当管内235社中の2社が表彰)
 ※2005年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



☆週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
 熱量及び塩分量の値は「日本食品標準成分表2010」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示して あります。
 通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、麺類が主食の時の変わり御飯/御飯は
 計算値に含まれておりません。ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料、は計算値には含まれておりません。
 献立に使用している食品の七大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。
 詳細については、給食センターTEL: 042-463-2005 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
 ☆携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html
 ☆給食センターのブログ (Weekly Menu) からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。
 http://tohjin.blog61.fc2.com/